E-book

Bazele antrenamentelor fizice
şi
avantajele dietei IG
(cu indice glicemic scăzut)

Ghid pentru un antrenament eficient şi o viață activă şi sănătoasă



Vremea bună dă tonul activităților în aer liber. Unele persoane încep pregătirea pentru vară iar alții doar transferă activitățile din interior în natură. Fiecare are propriile sale motive pentru care face sport sau diverse exerciții de menținere, însă lucrul cel mai important este ca acestea să fie executate corect şi să nu solicite prea mult corpul şi inima.

Cele mai întâlnite sporturi în aer liber sunt alergarea, ciclismul, mersul cu rolele, înotul, badmintonul şi tenisul. Însă cele mai eficiente exerciții fizice sunt cele efectuate în intervalul specific al frecvenței cardiace. Aceste exerciții pot fi executate numai dacă se cunoaşte frecvența contracțiilor cardiace din timpul antrenamentului.

Eficiența exercițiilor fizice depinde de dietă: când şi ce mâncăm şi în ce fel combinăm diferite substanțe nutritive. Acesta este motivul pentru care în acest ghid vă vom recomanda cea mai bună combinație între exerciții fizice şi dietă pentru a obține rezultate optime.

Ce tipuri de alimente întăresc inima şi reduc țesutul adipos? Ce substanțe nutritive accelerează metabolismul şi întăresc corpul?

Veți învăța termenii de bază, cum ar fi indexul glicemic, carbohidrații, insulina…
Vă vom prezenta dieta IG şi câteva substanțe nutritive de bază care vă vor ajuta în prepararea meselor zilnice.

Lectură plăcută!

I. Monitorizarea ritmului cardiac în timpul antrenamentului

Frecvenţa contracţiilor cardiace sau numărul de bătăi pe minut indică intensitatea exerciţiilor. Atunci când exersăm, inima începe să bată mai repede, din moment ce trebuie să satisfacă necesarul de sânge şi oxigen al muşchilor. Frecvenţa contracţiilor cardiace creşte în funcţie de intensitatea cu care sunt executate exerciţiile fizice.

De ce este important să monitorizăm frecvenţa cardiacă?



Prin monitorizarea frecvenţei cardiace veţi şti atunci când aţi atins intensitatea dorită pentru arderea caloriilor şi a grăsimilor şi îmbunătăţirea ritmului cardiac. Monitorizarea inimii poate ajuta şi la identificarea modului de utilizare a energiei.
Dacă frecvenţa cardiacă este prea redusă, corpul nu beneficiază suficient sau chiar deloc de efectul său avantajos. Iar o frecvenţă cardiacă prea ridicată, va conduce la rezultate reduse ale exerciţiilor fizice, întârzierea recuperării (deoarece veţi fi expuşi la întinderi musculare) şi în plus, un astfel de antrenament vă va pune în pericol sănătatea. Dacă intenţionaţi să începeţi un antrenament fizic intens, este recomandat să consultaţi medicul în prealabil.

Cu ce măsurăm ritmul cardiac?

Pentru a şti când anume lucrăm în intervalul ţintă al frecvenţei cardiace, avem nevoie de un aparat, denumit dispozitiv de monitorizare a frecvenţei cardiace (cunoscut şi sub denumirea de ***pulsometru***). Acest aparat măsoară frecvenţa cardiacă şi ne încurajează să executăm exerciţiile fizice în mod mai controlat, adică să lucrăm în cadrul intervalului cel mai potrivit pentru noi. Anumite săli de fitness sunt deja dotate cu astfel de echipamente, conectate la un capăt la aparatele de fitness şi la celălalt capăt persoana care execută exerciţiile. De asemenea, aceste aparate pot fi achiziţionate în magazinele de articole sportive.

Unde poziţionăm pulsometrul?

Pulsometrul este alcătuit dintr-un transmiţător tip curea pe care îl poziţionăm deasupra inimii şi un receptor (display) pe care sunt afişate valorile.
În acest fel putem monitoriza ce se întâmplă în corpul nostru în timpul antrenamentului şi după. Totodată, aparatul ajută la planificarea exerciţiilor fizice viitoare şi a tipului de antrenament individual în ceea ce priveşte durata şi intensitatea efortului fizic.

Nivelul optim de intensitate

Pentru exercițiile aerobice cât mai eficiente este necesară menținerea unei frecvențe cardiace adecvate timp de cel puțin 20 de minute/antrenament. Monitorizarea frecvenței cardiace ajută la menținerea unei intensități optime a efortului fizic pentru arderea caloriilor şi susținerea unui efort aerobic corect. Dacă frecvența cardiacă este prea ridicată, exercițiile fizice pot avea efecte negative. Se poate întâmpla ca frecvența cardiacă să depăşească 85% (limita superioară a intervalului), iar organismul să intre în stare de şoc şi să înceapă să acumuleze acid lactic. Pentru un asemenea antrenament, organismul trebuie să fie într-o stare fizică extrem de bună.



Aceste niveluri ridicate ale intensității pot conduce, de asemenea, la arderea unor cantități reduse de grăsimi şi/sau extenuarea muşchilor. Cheia constă în atingerea unui nivel de intensitate cât mai adecvat pentru fiecare. Monitorizarea intensității exercițiilor fizice şi menținerea unei frecvențe cardiace adecvate pot îmbunătăți metabolismul, arderea grăsimilor şi capacitățile fizice. Monitorizarea frecvenței cardiace va echilibra funcțiile organismului, ceea ce va contribui la prevenirea rănirilor. Este important ca muşchii să nu fie supuşi unui efort exagerat deoarece antrenamentul trebuie să fie plăcut şi distractiv!

Indicații privind intervalul frecvenței cardiace în timpul antrenamentului

Stabiliți intensitatea exercițiilor fizice în funcție de starea fizică curentă şi adaptați-o cerințelor, făcând câteva calcule simple. Urmați indicațiile privind intensitatea exercițiilor fizice, deoarece astfel puteți exersa liniştiți, supunând corpul unei provocări. Formula de mai jos vă ajută să determinați nivelul frecvenței cardiace care trebuie atins în timpul antrenamentului. Calculele corespund intervalului țintă al frecvenței cardiace de 60%, 70% şi 80% din frecvența cardiacă maximă prescrisă.

Pasul 1: măsurați frecvența cardiacă



Mai întâi, trebuie să măsurați frecvența cardiacă în stare de repaus. Aceasta se face prin măsurarea frecvenței cardiace dimineața, la trezire, înainte de a vă ridica din pat.
Măsurați timp de un minut, numărați bătăile şi notați. Când se îmbunătăţeşte condiția fizică, frecvența cardiacă în stare de repaus scade, prin urmare este importantă măsurarea constantă a acesteia. Aceasta este un bun indicator al condiției voastre fizice.

De asemenea, puteți să monitorizați frecvența cardiacă fără aparat. Puneți degetul arătător şi cel mijlociu pe încheietura interioară a mâinii sau pe gât sub maxilar. Numărați bătăile inimii timp de zece secunde şi apoi înmulțiți cu şase. Astfel, veți obține numărul de bătăi pe minut. Măsurarea corectă vă ajută să păstrați exercițiile în intervalul dorit şi să obțineți cele mai bune rezultate.

Pasul 2: determinați frecvența cardiacă în intervalul de lucru:
Aflați frecvența cardiacă maxim prescrisă:

220 – (vârsta) = (frecvența cardiacă maximă)

Aflați rezerva bătăilor inimii

(frecvența cardiacă maximă) – (frecvența cardiacă) = (Rezerva bătăilor inimii RBI)

Pasul 3: calculați intervalul țintă al frecvenței cardiace moderate
Intervalul țintă este cuprins între 60 - 70% din frecvența cardiacă maximă
RBI x 60 + (frecvență cardiacă în stare de repaus) = (bătăi/minut)
RBI x 70 + (frecvență cardiacă în stare de repaus) = (bătăi/minut)
Acesta este intervalul de intensitate a antrenamentului în care veți începe să simțiți îmbunătățiri ale formei şi fermității corpului. Acest interval vă va permite să îmbunătățiți consistența, fermitatea şi funcționarea muşchilor. Acesta este cel mai bun interval de ardere a grăsimilor şi care aduce cele mai mari beneficii atât pentru începători, cât şi pentru avansați.

Dacă decideți să vă antrenați în acest interval țintă al frecvenței cardiace, frecvența cardiacă țintă va fi de la ______ până la _______ bătăi/minut.

Pasul 4: calcularea intervalului țintă
Intervalul țintă al frecvenței cardiace se află undeva între 70-80% din frecvența cardiacă maximă.

RBI x 70 + (frecvență cardiacă) = (bătăi/minut în repaus)
RBI x 80 + (frecvență cardiacă) = (bătăi/minut în repaus)

Acest interval superior vor contribui la îmbunătățirea sistemului cardiovascular şi a metabolismului. De asemenea, este posibilă dezvoltarea şi îmbunătățirea capacității organismului de a transfera oxigen la muşchii lucrați. Antrenamentul corespunzător acestui interval vă va face mai sănătoşi şi mai puternici. Chiar dacă grăsimea nu este un "combustibil" esențial al organismului, totuşi, aceasta va reprezenta o bună parte din caloriile arse. În acest interval sunt arse mai multe calorii decât în intervalul moderat (60 - 70%)

Dacă sunteți începători, este posibil să nu puteți lucra mult în acest interval. În acest caz, puteți folosi o combinație a ambelor intervale pentru a atinge obiectivul dorit. Această combinație va determina organismul să ardă atât grăsimi, cât şi calorii, însă ceea ce este mai important vă va pregăti pentru un nivel de intensitate superior.

Dacă decideți că acesta este nivelul la care trebuie să ajungeți, intervalul țintă va fi între ______ şi ______ bătăi/minut.

II. Când trebuie să măsurăm frecvența cardiacă?

Dacă doriți să obțineți rezultate optime, trebuie să ştiți şi cum să le obțineți. Pentru că acum ştiți în ce interval puteți obține efecte maxime, trebuie să aflați şi când trebuie să măsurați frecvența cardiacă. Aceasta se măsoară în funcție de tipul de antrenament.

Măsurarea în timpul antrenamentului

În timpul antrenamentului, măsurați frecvența cardiacă la 1-2 minute de recuperare activă între intervalele lungi sau scurte de antrenament. Creşterea frecvenței cardiace din timpul recuperării este o indicație a oboselii cronice. Aceasta poate însemna fie că faceți exerciții la intensitate prea mare, fie că nu acordați suficient timp repausului.

În zilele de antrenament, măsurați frecvența cardiacă în stare de repaus înainte de a începe activitățile zilnice. Dacă valoarea este mult mai ridicată decât valoarea obişnuită a frecvenței cardiace, reduceți intensitatea antrenamentului până ce veți fi aflat motivul acestei valori ridicate. Antrenamentul la înălțimi sau la temperaturi extreme va determina creşterea frecvenței cardiace în stare de repaus şi scăderea nivelului de antrenament.

Măsurarea în timpul antrenamentului susținut



În timpul antrenamentului susținut, frecvența cardiacă trebuie măsurată de mai multe ori pentru a verifica dacă vă aflați în intervalul dorit. Fiți siguri că frecvența cardiacă rămâne în intervalul dorit deoarece astfel se pot obține cele mai bune efecte ale antrenamentului şi totodată, se reduce riscul de oboseală cronică şi rănire.

Rata de percepere a efortului (RPE)

Monitorizarea frecvenței cardiace este cel mai bun mod de a monitoriza intensitatea exercițiilor fizice însă fără pulsometru aceasta este dificil de măsurat în timpul antrenamentului. Una dintre cele mai uşoare modalități de a monitoriza intensitatea exercițiilor este evaluarea nivelului de efort sau rata de percepere a efortului (RPE). Dacă aveți cunoştințe despre RPE, veți putea evalua în mod continuu intensitatea exercițiilor şi menținerea nivelului de efort, adecvat şi confortabil pentru atingerea obiectivelor propuse.

Monitorizarea intensității exercițiilor folosind RPE reprezintă o “a doua opțiune” asupra frecvenței cardiace, în special dacă intervalul țintă al frecvenței cardiace este calculat în funcție de vârstă. În timpul măsurării intensității exercițiilor puteți folosi evaluarea ratei de percepere a efortului doar în combinație cu măsurarea frecvenței cardiace.

În timpul activității cardiace, efortul pe care îl simțim este o combinație între informațiile senzoriale primite de la muşchi şi încheieturi, viteza respirației şi frecvența cardiacă. Cu ajutorul RPE puteți să descrieți mai corect percepția efortului depus în timpul antrenamentului şi să evaluați necesarul de efort. În plus, RPE ajută la stabilirea intervalului stării de confort interior, de exemplu „cum vă simțiți în interior" pe durata antrenamentului în ceea ce priveşte senzația normală de efort, respirația sau chiar disconfortul.

Efortul perceput este estimat în intervalul 0 - 10. Acesta ajută la estimarea energiei folosite şi a senzațiilor pe care le provoacă efortul. Pentru majoritatea oamenilor cel mai recomandat nivel de RPE este cuprins între 3 (moderat) şi 5 (ridicat).

Fiecare dintre noi poate folosi rata de percepere a efortului pentru a evalua eficient intensitatea antrenamentului indiferent de condiția fizică. Nu are importanță dacă sunteți începător sau dependent de fitness, folosiți RPE şi veți afla care este percepția în timpul antrenamentului. RPE vă poate ajuta şi să evaluați cât de intens vă antrenați pentru a face antrenamentul cât mai distractiv şi plăcut!

Rata de percepere a efortului (RPE)

RPE 1 – 2	Foarte uşor – vorbitul nu cere efort. Efort minim.
RPE 3	Uşor – puteți vorbi fără probleme. Efort moderat.
RPE 4	Mediu-moderat – vorbiți confortabil fără prea mare efort. Mai intens.
RPE 5	Moderat – vorbitul cere ceva efort. Intens.
RPE 6	Mediu-greu – vorbitul cere mai mult efort.
RPE 7	Greu – vorbitul cere mult efort. Foarte intens.
RPE 8	Foarte greu – vorbitul cere maximum de efort.
RPE 9-10	Imposibil să vorbiți. Efort maxim.

Intervalele țintă ale frecvenței cardiace ar trebui să corespundă nivelurilor 2 - 3 RPE, iar nivelul superior ar trebui să fie cuprins între nivelurile 3 - 5 ale RPE.

III. Durata antrenamentului

Durata antrenamentului sau timpul pe care îl petreceți făcând exerciții fizice este un alt factor important pentru a pierde în greutate şi pentru a vă îmbunătăți rezistenței fizică. Pentru obținerea celor mai bune rezultate, intensitatea antrenamentului trebuie să permită exersarea un timp îndelungat. Veți arde grăsimile numai dacă veți menține intensitatea antrenamentului în intervalul țintă al frecvenței cardiace. Dacă sunteți la începutul programului de antrenament sau într-o formă fizică mai puțin bună, trebuie să începeți într-un ritm mai lent şi să prelungiți treptat durata antrenamentului. Această metodă de antrenament se numeşte program progresiv de bază.

Cel mai bun interval de antrenament pentru începătorilor este între **55% şi 65% din frecvența cardiacă maximă**. La acest nivel se vor efectua exerciții cu o durată mai mare şi de intensitate mai scăzută. Veți obține rezultate optime dacă prelungiți treptat durata exercițiilor. Acest interval este recomandat dacă nu ați efectuat exerciții fizice mai mult timp sau dacă sunteți la începutul unui astfel de program. Intensitatea scăzută a exercițiilor vă va permite să vă antrenați în siguranță o perioadă mai lungă de timp.

Tabel privind consumul de calorii cu diferite sporturi

Activitate	Calorii arse într-o oră	Număr de ore/kg corp	Avantaje
Plimbare	- la viteza de 5 km/oră pe teren plan de la 330 la 420; - la deal de la 660 la 900	- pe teren normal de la 16 la 21 de ore; - la deal de la 7 la 10 ore	Începeți cu o plimbare lentă de 10 minute pentru încălzirea muşchilor. Apoi alternativ mergeți 5 minute repede şi 3 minute încet. Cu timpul veți mări intervalul pentru perioadele de mers rapid. Întotdeauna terminați cu intervale de mers încet.
Mersul cu role	De la 500 la 600	De la 7 la 8 ore	Mersul cu role este excelent pentru îmbunătățirea condiției fizice, a flexibilității şi a echilibrului. Vă recomandăm să aveți în special grijă la siguranța dumneavoastră (purtați cască, protecții)
Ciclism	De la 600 la 900	De la 11 la 23 ore	Este un sport distractiv pentru exterior care întăreşte musculatura

			picioarelor, a feselor şi şoldurilor.
Tenis	- de la 560 la 660 pentru jocul la simplu; - de la 420 la 480 pentru jocul la dublu	- de la 11 la 13 ore pentru jocul la simplu; - de la 14 la 16 ore pentru jocul la dublu	Tenisul îmbunătăţeşte concentrarea, coordonarea şi reflexele.
Înot	De la 550 la 750	De la 9 la 13 ore	Are efecte benefice asupra întregii musculaturi şi relaxează coloana vertebrală.
Vâslit	De la 400 la 600	De la 11 la 17 ore	Trunchiul superior se va modela frumos. Dacă tehnica adoptată este corectă, se vor lucra bine muşchii picioarelor şi ai torsului.
Badminton	De la 430 la 490	De la 15 la 17 ore	Badmintonul lucrează Trunchiul superior şi picioarele (nu uitaţi de încălzirea prealabilă a muşchilor şi întinderea încheieturilor înainte de antrenament). În comparaţie cu tenisul, acest sport se poate practica oriunde.
Volei pe plajă	De la 490 la 570	De la 13 la 15 ore	Întăreşte toţi muşchii şi este ideal ca sport de vacanţă în special la mare.
Frisbee (Aruncarea cercului)	De la 260 la 310	De la 24 la 29 de ore	Îmbunătăţeşte abilităţile, reflexele şi coordonarea picioarelor şi a braţelor. Se potriveşte oricui deoarece nu necesită pregătiri sau cunoştinţe prealabile.

IV. Exercițiile fizice şi dieta

Pentru fiecare antrenament fizic există câte o dietă corectă. Dacă vă antrenați şi consumați în continuare substanțe nutritive cu valori calorice ridicate, nu veți atinge greutatea dorită. Aşadar, este esențial ca alimentele pe care le consumați să fie susținute de exerciții fizice. În orice caz, următoarea **regulă principală** se aplică indiferent de situație: consumați cât mai puține dulciuri şi mâncare grasă!
Pentru a şti căror alimente veți spune DA sau NU, verificați **explicațiile termenilor de bază** de mai jos.

Carbohidrați şi insulină

Insulina este un hormon care monitorizează nivelul de glucoză existent în organism pentru a fi consumată sau stocată. Atunci când se eliberează cantități mare de insulină într-un timp foarte scurt, se instalează senzația de oboseală, foame sau chiar disconfort. Poate chiar ați trecut printr-o astfel de experiență în urma ingerării unei cantități mari de paste făinoase sau desert. În acest timp, organismul nu foloseşte grăsimea ca sursă de energie, iar producția de hormoni care ajută la arderea grăsimilor şi a caloriilor este întreruptă.



Alimentele pe care le ingerăm definesc cantitatea de insulină eliberată în organism. Alimentele cu conținut ridicat de zaharuri sau procesate industrial vor elibera o cantitate mare de insulină. În cazul în care consumați astfel de alimente, creşteți în mod inconştient cantitatea de grăsimi din organism. Alimentele bogate în fibre, dar cu mai puține zaharuri necesită o cantitate mai redusă de insulină pentru a fi digerate şi nu reduc deloc conținutul de zahăr din sânge. Desigur, organismul uman preferă astfel de alimente din moment ce sunt mai uşor de procesat din punct de vedere energetic şi conțin mai puține grăsimi.

Este important de ştiut faptul că zahărul nu este singurul carbohidrat al cărui consum trebuie controlat. Organismul uman transformă toți carbohidrații în glucoză, de aceea orice alimentație prea bogată în orez, paste făinoase, pâine, fructe sau alte substanțe nutritive ce conțin o cantitate mare de carbohidrați va conduce la creşterea nivelului de zahăr în sânge. Doar pentru că anumite alimente nu conțin zahăr nu înseamnă că le putem consuma fără oprire. Planul nutrițional trebuie realizat în aşa fel încât conținutul de carbohidrați să rămână pe cât posibil constant în fiecare zi.

Indicele Glicemic – IG

Indicele glicemic (IG) este de fapt un sistem de ierarhizare a carbohidraților şi care ajută la buna funcționare a organismului. IG clasifică alimentele în funcție de efectul pe care îl au asupra nivelului de glucoză din sânge. Alimentele cu indice glicemic ridicat eliberează mai multă insulină ceea ce conduce la scăderea nivelului energetic şi reducerea grăsimilor arse. Alimentele cu indice glicemic scăzut contribuie la senzația de saturație şi la un nivel energetic bun.

Ce înseamnă indicele glicemic ridicat?

Alimentele care conțin un indice glicemic ridicat conțin cantități semnificative de zaharuri şi ingrediente procesate care accelerează dramatic creşterea nivelului de insulină. Unele efecte adverse rezultate în urma consumului excesiv de astfel de alimente pot fi:
Senzația de oboseală/paralizie;
Consumul excesiv de alimente sau „poftele”
Stare de disconfort;
Arderea redusă a grăsimilor

Ce înseamnă indicele glicemic scăzut?

Atunci când consumăm alimente care nu provoacă creşteri dramatice ale nivelului de insulină în organism, alimentele sunt digerate mai încet iar glucoza pătrunde în sânge mult mai încet şi pentru o perioadă mai lungă de timp. Senzația de oboseală sau foame nu există, ci mai curând cea de saturație şi exces de energie. Puteți să vă antrenați mai mult timp şi să măriți intervalul dintre mese, ceea ce va conduce la un consum redus de calorii. Printre avantajele consumului unor astfel de alimente se numără:

Reducerea cantității de grăsimi
O stare generală bună
Mai multă energie
Scăderea nivelului de colesterol.

V. Meniu pentru rezultate rapide

Fiecare dietă are particularitățile sale. Însă, există reguli general valabile cu privire la substanțele nutritive ce trebuie evitate dacă doriți să slăbiți sau să vă mențineți în formă. În continuare vă vom prezenta substanțele nutritive şi cantitățile în care acestea trebuie consumate şi vă vom dezvălui secretul dietei IG, una dintre cele mai populare diete.

Structura meselor

Trebuie să aveți între 3-5 mese pe zi. Nu ignorați mesele şi asigurați-vă că acestea devin o obişnuință în alimentația dumneavoastră. Mesele trebuie să conțină substanțe nutritive care nu încetinesc digestia şi totodată care nu îngraşă.

Următoarele substanțe nutritive vă vor ajuta să vă întocmiți propriile rețete.



Legumele sunt esențiale pentru o alimentație sănătoasă. Probabil o să rămâneți surprinşi, însă deşi legumele sunt esențiale pentru o alimentație sănătoasă, acestea conțin carbohidrați. Unele legume conțin cantități mai ridicate de carbohidrați şi altele mai scăzute. Lista de mai jos include legumele cu conținut scăzut de carbohidrați şi, de asemenea, pe cele bogate în carbohidrați, dar care trebuie consumate în cantități mai mici.

1. Legume

Puteți consuma următoarele legume indiferent de cantități:

boabe de lucernă
anghinare
sparanghel
fasole verde şi galbenă
varză chinezească
broccoli
varză de Bruxelles
varză
conopidă
țelină
castraveți
vânătă
orice fel de verdețuri

varză creață
praz

Orice fel de salate:

Andive, andive belgiene
lăptuci
lăptuci de Boston



Alte legume:

ceapă
bame
piper: verde, roşu, galben şi orice feluri de ardei iute (chili)
ridichi, hrean
napi
haşme
mazăre
spanac
sfeclă elvețiană
tomate
gulie
pepene galben
dovlecel verde
orice fel de ciuperci

Consumați cu moderație următoarele legume: (aproximativ ½ de cană la o masă):

sfeclă
morcovi
porumb
cartofi
dovleac, castane şi nuci

2. Fructe

măr (unul, mic)
caise (patru)
caise uscate (şapte jumătăți)
banană (o jumătate)
căpşuni, zmeură, afine (3/4 de cană)
pepene galben (1/4 de pepene sau o cană cu pepene tăiat cubulețe)
cireşe (12 cireşe sau 1/3 de cană)
struguri (1/3 de cană)
grep (o jumătate)
kiwi (unul)
suc de lămâie (1/4 de cană)
suc de lămâie verde (1/4 de cană)
nectarină (una)
portocală (una)
mandarină (una)
mango (o jumătate)
piersică (una)
pară (una)
ananas (o jumătate de cană cu ananas tăiat cubulețe)
prune (două)
pepene galben (o cană cu pepene tăiat cubulețe)

3. Carne şi fructe de mare

În continuare vă prezentăm o listă cu alimente cu conținut scăzut de grăsimi, de la fripturi până la crevete:

Carne de vită

Cotlet, muşchi, spate, antricot

Carne de pasăre (fără piele)

File de curcan, file de pui, pulpe de pui, cârnați din carne slabă de curcan

Fructe de mare

Orice fel de scoici. Ton, somon, sardine, cod şi păstrăv sunt bogați în acizii graşi Omega-3. Încercați să le includeți în alimentația regulată.

Carne de porc

Cotlet, muşchi, şuncă

Carne de vițel

Spate, cotlet

Carne de oaie

Pulpă (cea mai bună), spate cu grăsime îndepărtată

Substanțele nutritive de mai sus ar trebui consumate în cantități moderate. De asemenea, nu uitați să includeți fructe şi legume în meniul zilnic. Dacă preferați dietele deja testate cu meniuri prescrise, în continuare vă prezentăm câteva informații de bază şi avantaje ale dietei IG, o dietă mai avansată decât altele.



VI. Dieta IG

Conceptul dietei IG a fost inventat de dr. David Jenkings, profesor de nutriție la Universitatea din Toronto. Dieta monitorizează viteza cu care alimentele ingerate se descompun în glucoză, care este apoi transformată în energie. Alimentele cu indice glicemic ridicat se descompun repede şi lasă organismul în aşteptarea următoarei doze. Alimentele cu indice glicemic scăzut se descompun încet şi mențin starea de bine o perioadă mai lungă de timp. Substanțele nutritive cu indice glicemic scăzut sunt elementul cheie al dietei IG.

Avantajele dietei IG



Puteți folosi această dietă pe întreaga durată a vieții, deoarece nu este o dietă pe termen scurt.
Nu veți avea senzația de foame.
Veți avea un tonus bun – dieta IG accelerează activitatea serotoninei, un neurotransmițător care asigură starea de bine.
Nu veți tânji după alimente dulci deoarece zahărul din sânge va fi controlat.
Testele ştiințifice confirmă eficiența şi siguranța acestei diete.

Dieta IG se concentrează pe selecția substanțelor nutritive în funcție de culori (culorile semaforului):
Roşu – conține substanțe nutritive care trebuie evitate dacă doriți să slăbiți;
Galben – conține substanțe nutritive care trebuie consumate din când în când;
Verde – conține substanțe nutritive care pot fi consumate în orice cantitate.

Pentru a veni în sprijinul dumneavoastră în identificarea alimentelor recomandate din diversele rețete, este nevoie să ştiți că factorul cheie în determinarea indicelui glicemic este conținutul de fibre. Fibrele, solubile şi insolubile, sunt cheia determinării indicelui glicemic. Regula de bază este: cu cât mai mult, cu atât mai bine. Aceasta înseamnă că rețetele trebuie să conțină ingrediente recomandate şi cu supliment de fibre, precum ovăz, tărâțe şi fasole (boabe), dacă este necesar. Asigurați-vă că rețeta pe care o urmați are un conținut cât mai scăzut de grăsimi, în special saturate.

Ce putem mânca?

Dieta înseamnă aportul de carbohidrați (fructe, legume şi cereale), surse sărace în proteine şi grăsimi nesaturate. Însă esența dietei IG constă în faptul că încurajează consumul de carbohidrați descompuşi (carbohidrați cu indice glicemic scăzut), cum ar fi orezul negru, ovăzul şi pastele. Aceste substanțe nutritive conduc la scăderea glucozei în sânge spre deosebire de substanțele nutritive care conțin zaharuri descompuse rapid sau carbohidrați cu indice glicemic ridicat care conduc la creşterea glicemiei. Este permisă o băutură alcoolică sau o ciocolată din când în când iar alimentele pe care le consumăm nu necesită o cântărire prealabilă. Într-o zi obişnuită ar trebui să mâncăm, de exemplu, fulgi de ovăz la micul dejun, ton la prânz şi spaghete bolognese la cină. Sunt permise şi alte trei gustări.

Ce înseamnă IG?

Indicele glicemic este o unitate scalară care măsoară viteza cu care substanţele nutritive şi băuturile din grupa carbohidraţilor influenţează glucoza din sânge sau nivelul zahărului din sânge. Scala indicelui glicemic se întinde de la 0 la 100. Substanţele nutritive şi băuturile cu indice glicemic ridicat provoacă o creştere bruscă a nivelului de zahăr din sânge şi astfel, sunt considerate „nerecomandate", în timp ce substanţele nutritive cu IG scăzut sunt considerate „recomandate".

Ce influenţează indicele glicemic?

Substanţele nutritive IG sunt în special clasificate în funcţie de valoarea lor nutritivă. De exemplu: grăsimile şi proteinele influenţează absorbţia carbohidraţilor. Astfel se explică de ce ciocolata care este bogată în proteine şi grăsimi are un indice glicemic scăzut. Modul de preparare a alimentelor, nivelul de tratare termică, maturitatea fructelor şi chiar compoziţia carbohidraţilor, toate influenţează indicele glicemic.

Dieta IG are puncte slabe?

Aşa cum am menţionat anterior, una dintre limitările principale ale dietei IG constă în faptul că este dificil de aflat indicele glicemic al fiecărei substanţe nutritive. Anumite substanţe nutritive cu indice glicemic scăzut se găsesc la un loc cu grăsimi sau săruri care conţin foarte puţine substanţe nutritive.

Cum afectează zahărul din sânge pierderea în greutate?

În timpul digestiei alimentelor cu indice glicemic ridicat, sângele este invadat de zaharuri care fac pancreasul să elibereze cantităţi mari de insulină, un hormon care îndepărtează excesul de glucoză din sânge. Consumând alimente cu indice glicemic scăzut, organismul produce mai puţină insulină. Medicii specialişti şi nutriţioniştii au ajuns la concluzia comună că un nivel ridicat al insulinei împiedică arderea grăsimilor şi contribuie la creşterea nivelului glucozei care este modificată în grăsimi. Consecinţele constau în necesitatea de a consuma alţi carbohidraţi cu IG ridicat. Pe de altă parte, alimentele cu IG scăzut produc creşteri mici ale insulinei, fapt ce stimulează arderea grăsimilor, previn depozitarea acesteia şi controlează senzaţia de foame în mod natural. Acest lucru previne starea de nerăbdare pentru o nouă masă şi semnalează faptul că nu este nevoie să vă bazaţi pe voinţă pentru a mânca mai puţin. Dimpotrivă, vă veţi baza pe semnalele interioare care vă vor spune când vă este foame şi când este timpul să vă opriţi din mâncat.

De ce este această dietă mai bună decât altele?

Cercetările ştiinţifice arată faptul că, în comparaţie cu alte diete, dieta IG este mai avansată în ceea ce priveşte pierderea în greutate, cât şi obişnuinţa cu un program de dietă pe termen lung. Motivele sunt simple: dieta cu indice glicemic scăzut nu necesită măsurarea prealabilă a caloriilor alimentelor şi nu limitează consumul de grăsimi până în punctul în care mesele devin complicate şi greu de consumat şi nu este necesar să eliminaţi o întreagă grupă de substanţe nutritive din dieta dumneavoastră, fapt ce duce, în mod inevitabil, la dorinţa de a avea fructul oprit.

O dietă gustoasă şi sănătoasă vă va ajuta să vă controlaţi în mod natural greutatea şi totodată, senzaţia de foame şi apetitul. Datorită eliberării treptate a energiei din alimentele cu indice glicemic scăzut, vă veţi simţi mai plini de energie şi veţi arăta senzaţional.

Cât de sănătoasă este dieta cu indice glicemic scăzut?

Foarte sănătoasă. În comparaţie cu alte diete, dieta cu indice glicemic scăzut nu măreşte nivelul colesterolului şi nu solicită rinichii. De fapt, ajută chiar la scăderea colesterolului din sânge şi reduce riscul de diabet şi hipertensiune arterială. De vreme ce această dietă este bogată în vitamine, minerale şi alte substanţe nutritive, ajută la prevenirea mai multor afecţiuni, de la răceli la orbire provocată de înaintarea în vârstă.

Cât de greu este de urmat dieta cu indice glicemic scăzut?

Nu este prea greu de urmat. Nu veţi cheltui o avere pe alimente pe care nu le veţi consuma sau care vă fac rău. Tot ce trebuie să faceţi este să renunţaţi la carbohidraţii cu indice glicemic ridicat, care se găsesc în cartofi prăjiţi, pâine albă şi cereale îndulcite pentru micul dejun şi înlocuiţi-le cu alimente care conţin IG scăzut.

De ce este această dietă atât de populară?

Cel mai bun lucru legat de această dietă este faptul că nu este o dietă „efectivă”. De fapt, totul ţine de câteva reguli ce trebuie urmate în ceea priveşte regimul nutriţional. Odată obişnuiţi cu acest regim, veţi uita că urmaţi o dietă.

Desigur că dacă mâncaţi un castron de cereale cu IG scăzut, o bucată mare de pâine de secară şi o porţie de spaghete cu IG scăzut, scăldate în ulei de măsline, nu veţi pierde în greutate. Caloriile sunt încă importante. Însă, dacă fiecare masă conţine carbohidraţi cu IG scăzut, o porţie moderată de proteine slabe (peşte, pui, carne roşie slabă sau tofu), multe fructe şi legume, metabolismul dumneavoastră se va echilibra, ceea ce vă va da senzaţia de saturaţie şi energie.

Dieta cu indice glicemic scăzut nu este o dietă efectivă. Cu ajutorul acesteia veţi scăpa treptat de kilogramele în plus, dacă sunteţi dispuşi să renunţaţi la efectul „de dietă” şi înţelegeţi că este, de fapt, o schimbare pe termen lung.

Verde: alimente cu indice glicemic scăzut (55 sau mai mic); se poate mânca oricât	pâine neagră cireşe grep cereale integrale tărâțe fulgi şi terci de ovăz jeleu de fructe neîndulcit lapte degresat şuncă degresată albuş de ou
Galben: cantități foarte limitate	pâine de secară şuncă de curcan cartofi fierți orez basmati unt de arahide natural lapte semidegresat ouă bogate în acizi graşi cu omega-3
Roşu: de evitat	croasant biscuiți pâine albă prăjituri cârnați şuncă fulgi crocanți şi dulci dulceață şi marmeladă lapte integral ouă

Sursa: Viva – revistă pentru o viață sănătoasă